كل فى فلك

على الهواري



كتاب

"كل في فلك"

من كتابة و تأليف:

على محمد على الهواري



توقيع الكاتب :

تاريخ و إصدار النشر : 17/03/2026

"جميع الحقوق محفوظة"

الإهداء:

إلى ربنا الأول

الحمد و الشكر لله اللي أنعم عليا بكل حاجة أنا فيها دلوقتي.
و نعمة إني أعرف أكتب، نعمة إني أقدر أعبر عن اللي جوايا، نعمة إنى أقدر أشارك افكاري المتواضعة معاك

فعشان كدة الكتاب ده مش للبيع,
الكتاب ده للقرب

خده , إقراه , ولو عجبك إهديه لأقرب حد ليك.

يمكن فيه فكرة او جملة او حتى كلمة توصل لحد محتاجها و تفرق معاه.

الكتاب ده ليك و إنت حر فيه

الفهرس

مقدمة بسيطة بس

أنا مش كاتب.

يعني مش ده شغلي الاساسي ، مش ده اللي بدرس له، ومش ده اللي كنت متخيل إني هعمله في يوم من الأيام.

بس أنا واحد زيك، بمر بضيقة، و بفرحة، و بمشاكل، و بأسئلة ملهاش إجابات .
بمر بكل حاجة بتعدي عليها، الفرق الوحيد يمكن إني مش بستحمل إن الأفكار تفضل تجري جوا دماغي من غير ما تخرج. زي أوضة مكدسة بحاجات قديمة و بكدسها زيادة، لازم تتصفى عشان تتنفس.



من و انا صغير كنت بقرا أية معينة:

"كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ".

"سورة الانبياء أية 33"

كنت بقراها وأحس إن في حاجة أكبر من اللي المعني موضحه.
مش مجرد كلام عن ارتباط الشمس بالقمر و مجرى الكواكب،
لأ, حاجة عن النظام اللي ماشيين بيه في حياتنا .

كبرت شوية، و دخلت كلية أداب علم نفس، وابتدا الشغف الحقيقي للجري ورا المعني: **الربط**.
ليه بنربط حاجات بحاجات؟
و إزاي كله مربوط أصلاً ببعضه في حياتنا ؟
و إتسحلت مع كلمة إزاي دي ...

الأسئلة دي كانت بتخليني أكتب.
أكتب على التليفون، على ورق، في notes، في أي حتة. وكل ما أكتب، كان الورق يزيد، والمشكلة إن الأفكار كانت بتزيد أكتر.

لغاية ما قلت: كفاية, خلاص هحطهم في مكان واحد, مش عشان أنا بقيت خبير في اللي بكتبه, بس عشان الورق كان محتاج يتلم.

"و كمان عشان متجننش"

يالا بسم الله :

الفصل الأول:

مين قال إن السؤال الواحد ليه إجابة واحدة ؟

انت دلوقتي لو اديتك حتة حجر أو طوب، مجرد طوب مجرد من كل شئ، انت هتشوفها طوبة عادية جداً، يمكن ملهاش قيمة عندك اصلاً.



بس تخيل معايا شوية

لو اديتها لحد **بيشتغل في البناء** والإنشاءات، هيشوف قدامه واحدة من أهم الموارد الأساسية اللي بيحتاجها و بيتعامل معاها يومياً، حاجة بتقدر تبني بيها بيت , بل بتبني بيها وطن كامل.

واحد **فيزيائي** لو شافها، مش هيقولك مجرد "طوبة", هيقولك: دي اسمها كذا، كتلتها كام، درجة صلابتها ايه، بتوصل الحرارة ولا لأ؟ بيجرب عليها اختبارات عشان يفهم الحاجات التانية اللي حوالينا بتتأثر معاها إزاي.

واحد تاني **شغال في الاقتصاد** هيشوفها بشكل أرقام: سعرها كام؟ مين بيوزعها؟ العرض والطلب عاملين إزاي؟ دي مادة بتأثر في اقتصاد دول، وشركات كتير بتعتمد عليها.

واحد **جيولوجي** هيشيلها في إيده ويفكر: دي عمرها كام؟ جت منين؟ يمكن بتكون مرت ببراكين أو فيضان أو عصور جليدية قبل ما تكون الأرض شكلها الحالي.
يمكن الحجرة دي أقدم منك ومني ومن تاريخنا كله.

على عكس **عامل نظافة**، هيشوفها مصدر للتراب والوساخة، وبيعاملها على أساس إن زيها زي الزبالة ، فهيشيلها ويرميها في الزبالة عشان المكان ينضف .

ولو **مغني راب** كرييتف شوية ممكن يشوفها، ويقول:
"ده اسم تراكي الجديد"، ويعمل أغنية اسمها "حجر"، وكلامها هيكون عن قسوة الحياة أو صبر الإنسان... حاجة في السكة دي.

و هكذا مع كل الناس , كل واحد ربط معرفته وحياته وتجربته بالشئ اللي قدامه. كل واحد مشافهاش بوجهة نظر التاني.
مع أن الحجر هو هو متغيرش. الإدراك هو اللي اتغير.

يبقى السؤال اللي بنوصلله:
طب هل الروابط دي كانت موجودة من الأول فينا ؟
ولا احنا اللي صنعناها وربطناها ؟
هل المعنى ده جوا الحجر، ولا جوا دماغنا إحنا ؟

طب أنا ليه أهتم بالموضوع ده ؟
تعالى أشرحلك حاجة الأول و بعدين هجاوب على سؤالك :



يعني إيه كلمة "**مربوطة**" في دماغنا؟
في المعني العام :
حاجتين ماسكين في بعض عن طريق مسار متوصل ما بينهم.
نقول "ده مربوط بده" لما نشوف الخيط واضح.

الزراعة مربوطة بالمطر، المذاكرة مربوطة بالنجاح. بس الخدعة إن أهم الروابط اللي بنعتمدها في حياتنا ملهاش خيط واضح.

لما بتسمع أغنية قديمة مثلاً فجأة تلاقي نفسك تفتكر حد كنت معاه زمان، مش عارف ليه الأغنية دي بالذات بس هي ارتبطت بالشخص ده أو باليوم ده أو بمعني أعمق , بالشعور ده.

لما بتحب حد، مش عارف تقول ليه بالظبط بالرغم إن فيه اسباب منطقية لما تيجي تحكيها لحد , بس فيه جزء كدة مش منطقي جواك , مش لإن عيونه حلوة أو كلامه حلو، حاجة أعمق من كده، حاجة مش قابلة إنها تتشرح.

الحقيقة الحاجات دي ليها شرح , و الروابط اللي بتحدد حياتنا مش دايمًا ليها أسباب واضحة, بس هي مش بتحصل و خلاص.

أيام الفلاسفة الغرب و العلماء المسلمين :

كانوا بيتكلموا عن إن كل حاجة في الكون مربوطة ببعض , و إننا جزء من حاجة اكبر مننا و مربوطين بيها.

لو انت مسلم زيي و بتسمع آية "كل في فلك" في القرآن الكريم, في الغالب بنفهمها على إنها فكرة عامة بتدل على قدرة الخالق في تكوينه لمدارات الكواكب و النجوم و إن كلهم ماشيين في سكك مربوطين ببعض من غير "خيط واضح"

و العلم الحديث أثبت حاجات كتير تدل على إرتباطنا بالكون.

مثال :

كل نفس بتاخده دلوقتي ... **الجزئيات دي ممكن تكون حد تاني خدها من آلاف السنين، ورجعتلك انت تاني دلوقتي.**

الهيدروجين خرج من شخص من زمان جدا و عدى على أشجار أو عمليات ضوئية و خرجت على هيئة اوكسجين تاني و انت اتنفسته.

تعالى ناخد الشجرة دي كوسيط او كخيط ربطك بالأشياء اللي في حياتك كلها و حاطة جذورها فيك من زمان .



الشجرة دي في حياتنا كلنا عند كل واحد فينا.

و إنت محتاج تعرف الشجر ده .

عشان فيه شجر محتاج يتسقي ...

و فيه اللي محتاج يتقطع ...

اعتقد انت عرفت ليه محتاج تهتم بالموضوع.

حجم الحكمة اللي ورا ده النظام، إن ربنا مخلقلناش المساحة العقلانية الكافية إحنا كبشر نستوعبها.

ليه؟ يمكن حفاظاً علينا.
زي ما مفيش عين بتقدر تشوف الشمس مباشرة مرة واحدة عشان متتدمَّرش.
العقل البشري مُصمم يشوف جزء من الصورة عشان يقدر يعيش ويركز , بس الجزء اللي شايفه ده برضه معمول بدقة عشان يقدر يلمح وجود الصورة الكبيرة, من غير ما دماغه تتضر.



زي كإن ربنا مديك شمعة.
الشمعة مش هتوريك الأوضة كلها، لكن هتوري إن فيه أوضة, وإن ورا الضلمة حاجات تانية.
وهتخليك تمشي من غير ما تصطدم بالحيطان.

بس لو جينا نستغل موضوع الروابط ده في حياتنا ...
فأول مصلحة ليك إنك هتعرف أسباب مشاعرك تجاه حاجات كتير مكانتش مفهومة من الاول.
فيه مشاعر نفسك تتخلص منها , يبقي تدور على إللي رابطك بيها.
فيه روابط بتشتغل في دماغك من غير ما تاخد بالك بس بتنفعك بشكل ما , دور عليها واستغلها .

و هي دي أول فكرة في الموضوع أصلا , إنك إزاي تتحكم في نفسك و إزاي تخلي الربط شئ ممكن يغير حياتك و حياة القريبين منك .

لما تبقى فاهم إن اللي جواك مش من فراغ، و إن كل مشاعرك و سلوكياتك ليها جذور في حاجات أنت مش واخد بالك منها،
ساعتها تقدر تاخد قرار واعي. مش تعيش ردة فعل طول الوقت لأ ....،
تبقى أنت اللي بتختار.

تخيل إنك عايز تغير حاجة معينة في حياتك. مش هتقدر تغيرها لو ماكنتش فاهم إيه اللي مخليك مربوط بيها.
لو عايز تسيب عادة وحشة، مش هتعرف تسيبها غير لما تعرف ايه الرابط اللي بيخليك تعملها.
مش هتعرف توقف من غير ما تفك الرابط ده.

إنت دلوقتي عارف إن في روابط بتشتغل في دماغك من غير ما تحس.
الروابط دي بتأثر (على مزاجك، على طاقتك، على قراراتك).
السؤال بقى: نعمل ايه وقتها ؟



خليني أقولك على طريقة بسيطة جربتها بنفسي ولقيتها شغالة.

لما تحس بحاجة غريبة جواك، متعديش عليها و خلاص. اقف و فكر ثواني في إجابة سؤال واحد :
أنا ليه حاسس بكده ؟

أنا مثلاً كنت بلاقي نفسي بعمل حاجات غريبة من غير سبب.
في مرة لقيت نفسي مش عايز أروح مكان معين،
من غير سبب منطقي.
فاكر نفسي مش مرتاح عادي , لكن الموضوع اتكرر ...
قعدت مع نفسي شوية واكتشفت إن المكان ده كان مرتبط في دماغي بموقف محرج حصل لي زمان. أنا مش فاكر الموقف أصلاً، بس دماغي فاكره، بمجرد ما عرفت الرابط، الموضوع خف.
مش عشان الموقف اتحل، عشان بقيت فاهم.

لو بتكره حد من غير سبب، لو بتخاف من حاجة محدش فاهمها، لو بتنجذب لحاجة بس مش عارف ليه, وقف, دور على أول مرة حسيت فيها بالشعور ده. هتلاقي **الخيط**.
الخيط ده ممكن يكون قديم جداً، يمكن من و أنت طفل صغير **بس لسة شغال .**
شغال عشان انت بتغذيه من غير ما تاخد بالك , بتسقى الشجرة في كل مرة بتتجنب تواجه مشاعرك بوضوح و بتخليها بتكبر اكتر ...

في ناس بتلاقي نفسها بتاكل حاجات معينة كل ما تزعل.
مش عشان جاعنين، عشان فيه رابط قديم بين **الأكل و الراحة.**
في ناس بتلاقي نفسها بتفتح التلفزيون على قناة معينة من غير ما يفكروا. مش عشان البرنامج حلو بس، عشان الأجواء دي كانت موجودة في البيت وهما صغيرين، في ناس بتلاقي نفسها بتروح مكان معين من غير سبب .
بس هناك بيحسوا بالهدوء ...



الرابط مش غلط. الرابط موجود.
اللي ممكن يكون غلط إننا مناخدش بالنا منه.



الفكرة مش إنك تغير كل حاجة في يوم وليلة, الفكرة إنك تبدأ تاخد بالك, في كل مرة تاخد بالك فيها من رابط كان بيشتغل من غير ما تعرف, بتاخد خطوة في
طريق التحكم.
والمفاجأة اللي هتكتشفها بعد شوية,
إن اللي بتتعلمه في التحكم ده مش بس هينفعك,
ده هينفع اللي حواليك معاك, لأنك لما تبقى فاهم الروابط بتاعتك, هتقدر تفهم روابط غيرك, ولما تفهمها, هتقدر تفهم أسباب تصرفاتهم تجاه تقريباً اي شئ في الدنيا.

"الوعي مش الحل، بس هو أول خطوة في الحل"

الفصل الثاني:
كل حاجة ليجو

تعرف إن مفيش حد اخترع البرجر؟

البرجر هو:

لحمة (موجودة من أول ما البشر عرفوا الصيد)

+ **خضار** (موجود من أول الزراعة)

+ **بهارات** (موجودة من أول التجارة)

+ **نار** (موجودة من اول ما اكتشفوا النار)

+ **عيش** (موجود من أول ما عرفوا الدقيق).

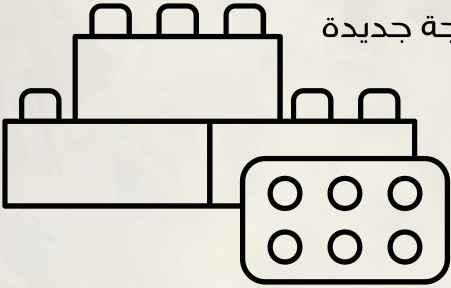
كل مكوناته كانت موجودة من آلاف السنين. الفرق الوحيد إن واحد جمعهم مع بعض بشكل معين، واتفقنا نسميه "برجر". محدش اخترع حاجة جديدة، واحد بس أعاد ترتيب القديم.



مين قال إن عشان تبتكر حاجة، لازم تخترع حاجة من الصفر؟

في الحقيقة مفيش حاجة جديدة خالص في حياتنا , كل حاجة كانت موجودة من الاول على شكل مصادر اساسية موجودة في الطبيعة.

كل اللي بنعمله في حياتنا اننا بنفكر ازاي ندمج المصادر مع بعض عشان نطلع بحاجة جديدة



لإن الابتكار مش اختراع ...

الابتكار إعادة ترتيب.

الدنيا كلها عبارة عن ليجو. قطع موجودة، واحنا بنغير طريقة تركيبها، اللي بيعرف يركب بشكل مختلف و ينجح، ده اللي بنسميه "مخترع".

هو مش بيجيب حاجة من العدم , هو بيعمل **عملية ربط ذكية.**

خد أمثلة تانية :

خدنا في المدرسة إن فيه تقنية حديثة اسمها **"النانو جولد"** بيحقنوا بها جزيئات ذهب متناهية الصغر في جسم مريض السرطان، وبيسلطوا عليها موجات حرارية معينة، فالدهب بيمتص الحرارة وبيحرق الخلايا السرطانية من غير ما يأثر على الخلايا السليمة.

طب مين المخترع اللي فكر كدة ؟ **د. مصطفى السيد**

هو مخترعش حاجة جديدة. الدهب موجود من أول ما اتخلقنا، الحرارة موجودة، نظرية امتصاص المعادن للحرارة موجودة

هو بس ربط الحاجات دي ببعضها بشكل محدش ربطها قبل كده.

بس إيه علاقة الكلام ده و بين حياتك إنت؟
(هحكيلك قصة حقيقية)

كان فيه شاب عنده حاجة و عشرين سنة , شغال حداد في القليوبية.
حداد عادي، بيلحم حديد، بيعمل أبواب وشبابيك، عايش حياته طبيعي و مفيش حاجة مميزة في حياته خارقة للطبيعة.
كان بيعرف إنجليزي كويس شوية، اتعلمه من كتر المسلسلات والأفلام، من غير ما يكون ليه هدف معين.
مرة من المرات، راح يصيف مع صحابه في مصيف في مكان قريب من سواحل البحر الاحمر , نزل البحر ببدل غطس مع صحابه كتجربة، عشان يشوف الدنيا تحت عاملة إزاي، عجبه الموضوع جداً، لدرجة إنه فضل يروح لوحده يتعلم غطس، كان بيحوش من شغله و يروح يجرب تاني، وتالت، و رابع، وبعد كده اخد كورسات هناك من مراكز تعليمية متخصصة , الموضوع مكنش سهل و الضغط من اهله إن الحاجة بعيدة تماماً عن أسلوب حياته و مستقبله و تضييع لوقته, و لغبطة لمواعيد شغله، لكن طور من نفسه، واتخرج و معاه شهادة غطس معتمدة من المراكز و رشحوه يشتغل مدرب غطس في فندق من فنادق الساحل الشمالي بسبب مستواه المتميز .
بعد فترة، شخص اجنبي كان بيقضي فترة صيفية في نفس الفندق , وكان بيملك مركب كبير بيستعمله , في يوم حصل تلف في المركب في الأساسات الموجودة في الأجزاء المعدنية للمركب, و سمع عن المدرب اللي عنده مهارة حرفية في الحدادة, كلمه و اتعامل معاه و صلح المركب و لحم الحديد و المعادن التالفة وكله تمام .
بعد فترة ...

الراجل الاجنبي رجع بلاده و معاه طريقة تواصل يكلم بيها الحداد عشان لو حصل اي تلف تاني يعرف يتابع معاه, بس الموضوع منتهاش هنا ...

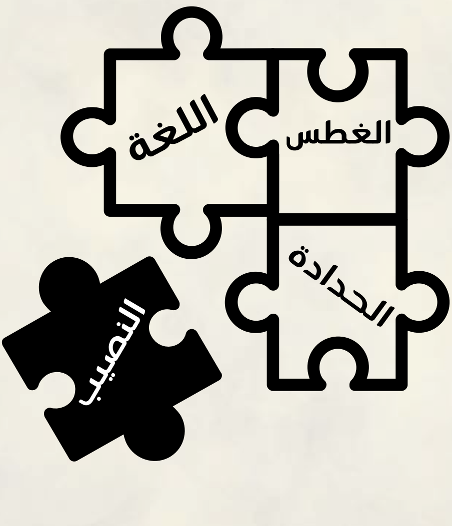
بعد 4 شهور , الراجل كلمه بيعرض عليه شغل في الخارج لمهنة إصلاح السفن , خصوصا قسم الطوارئ اللي بتحتاج تصليحات اثناء وجود المراكب و السفن في وسط البحر , و نادرا لما بيكون فيه حد بيفهم في مجال الغطس و الحدادة في شخص واحد , فكان المرتب مغري جدا لأهمية الوظيفة تقدر تغير حياته بالكامل.

إتوظف في شركة تصليح السفن, وبيشتغل دلوقتي تحت المية, بيلحم في السفن, وبيقبض أضعاف اللي كان بيقبضه هنا بكرم ربنا.

الحاجة اللي غيرت حياته هنا إنه ربط بين المهارات الثلاثة اللي عنده.

ما اخترعش حاجة جديدة.

هو بس أعاد تركيب نفسه.



الحداد ده مكنش عبقري، كان واحد عادي زيي و زيك، عنده شوية مهارات متفرقة وقرر يستخدمهم مع بعض.



إنت كمان عندك حاجات كتير مش مستغلها:

شغلك الأساسي...

هواية بتحبها...

لغة بتعرفها...

موهبة صغيرة بتستخسر نفسك فيها...

حاجة بسيطة بتعملها عشان بتفصل بيها أو بتحس بنفسك بيها...

حاجة من كتر ما انت بتعملها مش عارف أصلا انها حاجة مميزة...

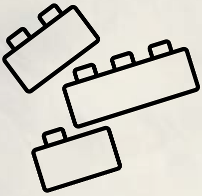
الفكرة مش إنك تبقى خبير في كل حاجة. الفكرة إنك تشوف إزاي الحاجات دي ممكن تشتغل مع بعض.

هو ده الاختراع الاهم.

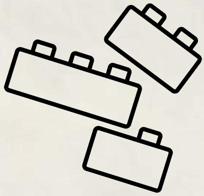
الحداد ماكنش أحسن حداد في الدنيا، ولا أحسن غطاس في الدنيا، ولا أحسن واحد في الإنجليزي.

لكنه الوحيد اللي جمعهم مع بعض بالطريقة دي..



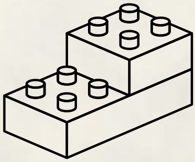


جرب إنك تعامل على إن كل حاجة في حياتك هي قطع مكعبات



أصل كل حاجة حواليك عبارة عن ليجو.
البرجر ليجو , علاج السرطان ليجو , الكرسي ليجو , الشنطة ليجو , الموبايل ليجو , الطبخ ليجو , هندسة الميكانيكا ليجو , البرمجة ليجو , كله قطع مكعبات منفردة محتاجة اللي يركبها على بعض , ملايين الإحتمالات اللي ممكن تطلع لا نهائية .
العالم مش محتاج ناس تخترع حاجة من الصفر.
العالم محتاج ناس تشوف الحاجات اللي موجودة بطريقة مختلفة, محتاج ناس تعيد تركيب الموجود.

وده بيرجعنا للفكرة الأولى اللي بدأنا بيها الاول:
إن مفيش إجابة واحدة , و مفيش حاجة عادية لكل الناس , و كل حاجة حواليك ممكن تكون حاجة تانية لو شفتها من زاوية مختلفة.
والحداد ده مش مجرد حداد، هو دليل حي على إن "كل في فلك" مش مجرد آية عن الكون، دي طريقة فطرية عشان نعيش.



الفصل الثالث

أصحاب الـ١٠٠ عصفور

حابب أبدأ بسؤال بسيط :
ليه فيه ناس بتشتغل في حاجة واحدة طول عمرها وتبقى شاطرة فيها، وفيه ناس بتشتغل في ألف حاجة وفي الآخر تكتشف حاجة تانية خالص ؟ مش ده تناقض؟

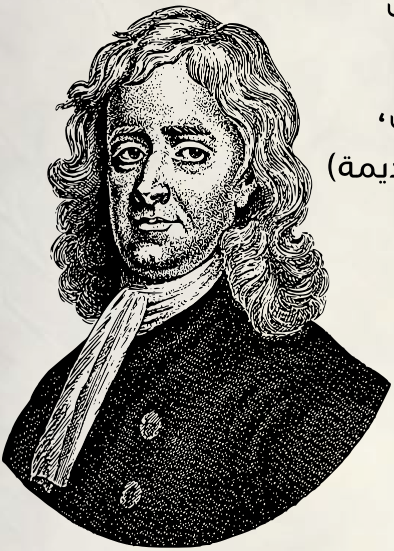
بعد إذن القارئ هاخدك في جولة عبر الزمن...
متقلقش جولة سريعة.

1- "ليوناردو دافنشي"



دافنشي مشهور برسوماته (الموناليزا، العشاء الأخير).
لكن قليل اللي يعرف إنه كان مهندس، وعالم تشريح، وموسيقي، ومخترع، وفيلسوف.
كان بيشريح جثث الموتى عشان يفهم العضلات، عشان يرسمها صح.
كان بيدرس الرياضيات عشان يظبط نسب اللوحات.
كان بيدرس الطيور عشان يحاول يخترع آلة طيران.
النتيجة: رسمه مش مجرد فن، رسمه علم متحرك
دافنشي ماكانش عبقري رغم إنه اشتغل في مجالات كتير، كان عبقري "لإنه" اشتغل في مجالات كتير.

2- إسحاق نيوتن



نيوتن اللي اكتشف الجاذبية وقوانين الحركة.
الناس فاكره إنه كان عالم معزول في معمل مليان كتب فيزياء.
الحقيقة إنه كان بيكتب كلام كتير عن الدين، وكان بيدرس الخيميا (اللي هي الكيمياء القديمة) وكان بيهتم بالفلسفة.
في واحد صاحبه قال عنه: "كان قليل الكلام، لكن فكره دايمًا شغال في حاجات بعيدة عن العلوم أحيانًا."
اكتشافاته ماجتش من فراغ، جت من إنه كان بيدور في أكتر من اتجاه، فشاف حاجات غيره مشافوهاش.

3-ابن الهيثم



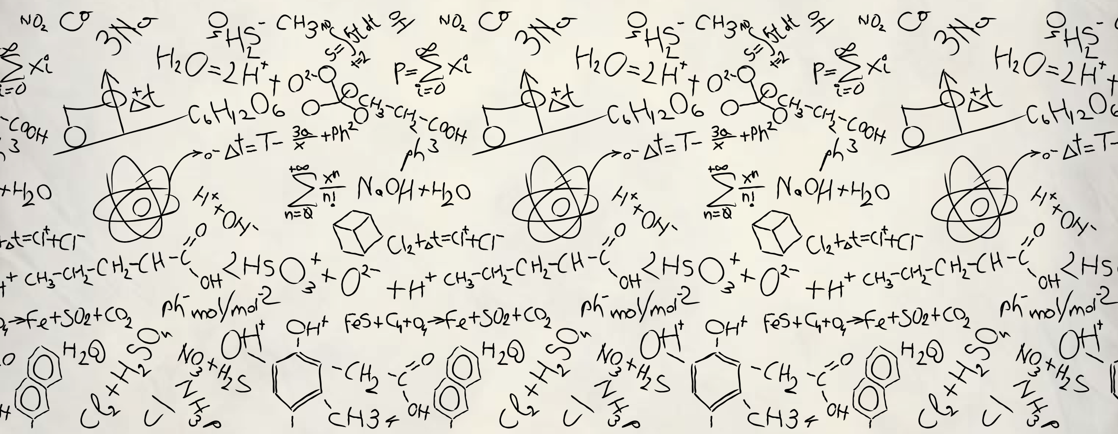
أبو البصريات، اللي غير طريقة فهمنا للضوء والعين.
قبل ما يكون عالم، درس الفقه والدين، وكان عنده خلفية في الكلام والفلسفة.
طريقته في البحث العلمي:
(الشك، التجربة، الاستنتاج) متأثرة بمنهجية التفكير الديني اللي اتربى عليها.
هو نفسه قال إن الفهم الحقيقي للدنيا بيحتاج إنك تفهم الخالق الأول.
و نظرياته في الضوء لسة بتدرس لغاية دلوقتي.

4-جلال الدين الرومي

الرومي كان فقيه وعالم دين كبير، عنده مدرسة وتلاميذ وفتاوى.
بعدين قابل شمس التبريزي، ودخل في دوامة الحب الإلهي، وبدأ يكتب شعر.
لو فضل فقيه بس، كان زمانه عادي زي علماء كتير. لكن لإنه دخل في التصوف، وخرج من سجن الفقه لفضاء الحب، بقى أشهر شاعر صوفي في التاريخ.

5-جابر بن حيان

جابر بن حيان أبو الكيمياء، اللي اكتشف أحماض ومركبات لسة بنستخدمها.
كان بيدرس الفلسفة والتصوف والفلك كمان.
نظرية "الاتزان" بتاعته في الكيميا متأثرة بفكرة التوازن في الكون اللي كان شايفها في الفلسفة اليونانية والإسلامية.
ماكانش بيكتشف حاجات صدفة، كان بيدور على نظام خفي بين المادة والروح.



تعالى ارجعك من الجولة الزمنية و اعرفك حاجات من عصرنا الحالى

من ست سنين، ظهرت أبحاث نفسية فسيولوجية عن ناس بيسموا نفسهم "متعددي الشغف" أو "Polymath"
و ملخص الدراسة بتقول إن الدماغ مش مصمم يتخصص في حاجة واحدة، الدماغ مصمم يربط.
التخصص الزيادة (زي دلوقتي) هو اللي مش طبيعي, الطبيعي إن الواحد يشتغل في أكتر من مجال, أو على الاقل يبقي عنده خلفية, بحيث يتخصص في مجاله طبيعي و داري بالمجالات الأخرى.

ليه؟ لأن الابتكارات الكبيرة بتحصل على الحدود بين التخصصات, مش جوا التخصص الواحد.
بس **هييجي في بالك جملة إن "صاحب البالين كداب" صح ؟**

بص...
في ناس بتشتت نفسها بين مجالات كتير ومش بتنجح في حاجة, دول موجودين.
بس في ناس بتشتغل في أكتر من حاجة وتبدع فيها, دول موجودين برضه.
الفرق مش في كترة المجالات, الفرق في طريقة الربط بينهم.
اللي بيعرف يربط، بيطلع بحاجة جديدة.
لكن اللي بيشتت نفسه, بيعمل فوضى جوا عقله.

مش معنى الكلام إن كل واحد لازم يبقى دافنشي.

مش الهدف إن كل واحد لازم يركز على مليون حاجة.
في ناس اتخلقت تشتغل في مجال واحد وتبدع فيه، و دي نعمة.
وفي ناس اتخلقت عينها زايغة مش بيكفيها حاجة واحدة.
المهم إنك تعرف انت من أي نوع.

لو انت من الناس اللي بتهتم بمجالات مختلفة , مرتبطة بشكل أو بأخر بمجالك الاساسي سواء الدراسي او العملي , او حتي مكانش ليه علاقة خالص , بتحس إن عندك فضول تعرف تفاصيل لشئ معين, بيجيلك سؤال في بالك اجابته بتخليك تسأل اكتر و تتعمق اكتر يبقى فيه احتمالية تكون من ال"Polymath"
مش عيب ولا تشتت ولا تضييع وقت, دي طبيعة دماغك, فإستغلها.
كل مجال في الدنيا له فلكه , قوانينه و نظامه و أساسياته.
لكن الأفلاك دي مش بعيدة عن بعضها.
الأفلاك بتتقاطع، وبتتداخل، وبتأثر في بعضها.
اللي هيفتكر إن فلكه هو الوحيد و الكافى في وقتنا الحالى, بيفضل مكانه.
اللي بيعرف يشوف الأفلاك التانية، بيكتشف عوالم جديدة.

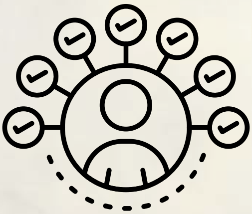


بس عشان ارضي ضميري لازم أنصحك بالحقيقة كاملة ...

بعد ما بنيت الحل،
لازم تهد شوية منه عشان تبنيه صح.
(مشكلة بعاني منها أنا شخصياً)

كل الكلام اللي فات عن دافنشي ونيوتن وابن الهيثم والرومي، عن متعددي الشغف وعن جمال الربط بين المجالات، ممكن يخلي الواحد يحس إن الحل إنه يشتت نفسه في كل حاجة، وإن العبقرية إنك تكون شوية هنا وشوية هناك.

لأ، الفكرة مش كده.



التعددية من غير تركيز بتجيبلك :
واحد بيفتح عشرين كتاب في نفس الوقت
ومش بيكمل ولا واحد.
واحد بيدخل في ألف حوار ومش بيفهم ولا حوار.
واحد عنده معلومات في كل حاجة بس مش فاهم اي حاجة.

الفرق بين العبقري متعدد المجالات وبين متعدد التشتتات هو خيط واحد: **التركيز الفعلى**.
ف دلوقتي.... إزاي تعرف إنك في الطريق الصح؟

دافنشي ماكانش بيرسم ويخش في تشريح ويطلع يجرب اختراعات ويرجع يرسم في نفس اليوم. كان بيعيش فترات معينة في حاجات معينة. كان بيركز و بيفصل.

نيوتن ماكانش بيكتب في الفيزياء ودين وفلسفة في نفس الساعة. كان بيعرف يفرق ما بينهم.

الرومي فضل سنين فقيه قبل ما يبقى شاعر.

السر مش في إنك تعمل كل حاجة في وقت واحد.

السر في إنك تخلي كل حاجة تعلّمك حاجة.

امتى التعددية بتبقى دواء؟	امتى التعددية بتبقى وباء؟
1- لما تكون عايز تشوف شئ في الدنيا بمنظور جديد و مختلف.	1- لما تكون بتهرب من حاجة.
2- لما يكون عندك فضول إنك عايز تفهم الصورة الكبيرة مش بس الصورة المبكسلة.	2- لما تكون بتشتت نفسك عشان متواجهش فشلك في حاجة تانية.
3- لما تكون شايف إن المجال اللي انت فيه مضيق عليك ومحتاج تتنفس في مكان تاني.	3- لما تكون عايز تعمل كل حاجة عشان محدش يقول إنك فشلت في حاجة او مش عارف.
4- لما تكون عايز تقدم حاجة مختلفة مش مجرد تكرار للقديم.	4- لما تكون بتجري ورا المعرفة من غير ما تعرف إنت عايز إيه.

الربط بين المجالات و الأفلاك زي النار.
ممكن تدفيك, وممكن تحرق بيتك.
ممكن تنور لك الطريق, وممكن تتوهك اكتر ما انت تايه.

العبقرية مش إنك تشتغل في كل حاجة.
العبقرية إنك تعرف إمتى تمسك الخيط, وإمتى تسيبه.
إمتى تدخل في التفاصيل اوي.
و إمتى تطلع تشوف الصورة الكبيرة بس.
إمتى تفتكر بعمق, وإمتى تشوف بسطحية.

لأن اللي بيجري ورا كل حاجة,
بيلاقي إنه مش ماسك أي حاجة في الآخر .
واللي بيعرف يختار، ويركز, ويربط ويفصل, ويدخل ويخرج امتى
ده اللي بنقدر نقول إن ربنا أنعم عليه.
واحنا في رحلتنا دي، مش بعلمك إنك تمسك كل حاجة.
"أنا نفسي بعاني من النقطة دي أصلاً",
انا بنصحك إنك تمسك الحاجة الصح في الوقت الصح,
وتعرف إيه الحاجة اللي هتضيعلك وقتك.
وإزاي تختار روابطك بنفسك, مش تكون عبد للروابط اللي
بتتفرض عليك.
و إعرف إنك مش لوحدك.
وإعرف إن في حاجات تستاهل تشيلها، وحاجات تستاهل ترميها.
والفلك الحقيقي هو اللي بيدور فيه الإنسان وهو حر عقله.

الفصل الرابع

انت كون...بس مؤقت

أنا مش أنا.

عدوية طلع عنده حق, اصل تعالى نفكر فيها شوية.
من عشر سنين, أنت كنت شخص تاني خالص, مش معنويًا بس, لا جسديًا كمان, خلاياك كلها اتغيرت, الجلد اللي كنت بتلمس بيه الدنيا زمان مش موجود, العضلات اللي كانت بتشد على الحاجات مش هي نفسها, حتى العظام اللي فاكرها صلبة اتجددت.
إحنا بنتغير واحنا مش واخدين بالنا, والغريب إن التغيير ده مش عشوائي, ولا منفصل عن الكون اللي احنا عايشين فيه.

سنة 2020, جامعة أوكسفورد نشرت نظرية لفتت نظر ناس كتير و متحدثين برامج TED Talks اتكلموا عنها كتير.
النظرية بتقول **إن جسم الإنسان نفسه بيشتغل زي الكون بالظبط**.



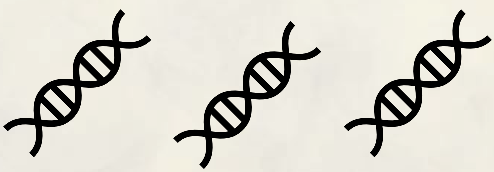
إزاي؟
الكون فيه نجوم وكواكب, جسمك فيه ذرات وخلايا.
الكون فيه قوانين بتتحكم في حركة النجوم.
جسمك فيه قوانين بتتحكم في حركة الدم والأعصاب.
الكون بيتوسع, جسمك بيكبر وبيتغير.
الكون فيه ثقوب سودا بتختفي, جسمك فيه خلايا بتموت عشان يكون فيه فرصة لخلايا تانية تعيش



النظرية بتقول إن جسمك شبه الكون.
و إن جسمك هو كون مصغر
بنفس المبادئ.
نفس النظام.
بنفس الإيقاع تقريباً.
في الفضاء، النجوم بتتولد وتموت.
في جسمك نفس الحكاية, كل ثانية ملايين الخلايا بتموت
في جسمك, في نفس الوقت ملايين الخلايا الجديدة
بتتولد , و ملايين الاعصاب بتعيد توصيلها
الكبد بتاعك بيتجدد كل سنة ونص.
العظام بتتجدد كل سبع سنين.

أنت مش ثابت. أنت في حالة تدفق و تغير دائم.
زي الكون بالظبط.

الفرق الوحيد إن النجم بياخد ملايين السنين عشان يموت
ويجي غيره، وأنت بتاخد فترة أقل من كدة بكتير.



بس في حاجة بتفضل, الذكريات.

الخلايا بتموت, الذرات بتتجدد, لكن الذكريات اللي في دماغك بتفضل, ممكن تبقى أقوي أو أضعف,

مش عشان الخلايا نفسها, عشان الروابط اللي بينها.

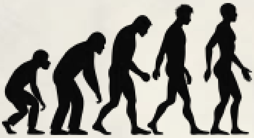
زي الكون كده, النجوم ممكن تموت.

لكن المجرة بتفضل, النظام بيفضل, القوانين مبتتغيرش.

في جسمك, الفكرة إن الخلايا بتموت, لكن الشبكة اللي بينها بتفضل, الروابط العصبية اللي اتخلقت بسبب تجاربك, بسبب اللي اتعلمته, بسبب اللي حبيته، بسبب اللي وجعك, دي بتفضل, دي اللي بتخليك **انت**.

أنت مش مجموع خلاياك. أنت مجموع الروابط اللي بينها.

لو حد سألك: إنت عندك كام سنة؟



هتقوله سنك الحقيقي.

لكن الحقيقة إن عمرك أكبر بكتير.

الماية اللي في دمك عمرها قد الأرض.

الكلمات اللي اتعلمتها من أهلك عمرها آلاف السنين.

الأفكار اللي عايش بيها كانت لبشر من قبل ما تتولد.

إنت كون مؤقت, عابر, و جميل.

إنت محطة عبور من كل اللي فات لكل اللي جاي.

فلو هناخد حاجة مفيدة من الكلام ده :

متاخدش نفسك على إنك حاجة ثابتة, ولا تاخد على ان فيه حاجة هتدوم...
أنت بتتغير كل يوم, الشخص اللي زعلان منه النهاردة, بعد سنة مش هيكون نفس الشخص ولا انت كمان هتكون نفس الشخص.
الشئ اللي فرحان بيه النهاردة, بكرة ممكن يبقى حاجة تانية خالص, و ممكن يكون برا اهتماماتك الأولية تماماً, يمكن حاجة مكانتش في بالك أصلاً
و التغيرات دي طبيعية... دي سنة الحياة.
لكن اللي بيفضل منك هو اختياراتك وروابطك و المبادئ اللي اتبنت فيك زي قوانين الكون الثابتة,
لإن مش كل حاجة بتتغير مع الزمن, الزمن بيكشف...
مش بتكلم على خلاياك او شكلك بس, لكن بتكلم على القرارات اللي اخدتها, والعلاقات اللي بنيتها, والأفكار اللي اتأسست فيك,
و "النية الطيبة لا يشوهها الدهر".
افتكر إنك مش منفصل عن الكون,
سواء الكون الخارجي أو كونك الداخلي.
بس محدش مالكهم غير ربنا.
فـ استغل وجودك فيهم, و طلع احسن ما عندك.

الفصل الخامس:
السر اللي في الخلفية

في لحظة صفا، وأنا بذاكر من سنين، لاحظت حاجة غريبة.
كنت بذاكر وبحط موسيقى بيانو في الخلفية, مش مركز فيها, مجرد حاجة في الـ background, بعد فترة لاحظت إن تركيزي بيزيد مع موسيقى معينة, وبيقل مع تانية, ولما بسمع نفس الموسيقى اللي شغلتها وقت المذاكرة بعد كده,
دماغي بتفتكر على طول إن ده وقت المذاكرة.



الحكاية دي حصلت من غير ما أخطط لها, أنا مقررتش إن البيانو بتاع التركيز و اي حاجة , هي حصلت لوحدها و انا مش واخد بالي.
وافتكرت بعدها إن ناس كتير بتعمل كده, في ناس بتربط الجيم بأغاني معينة، في ناس بتربط النوم ببودكاست معين, في ناس بتربط راحة النفس بسماع القرآن.
الربط ده بيحصل من غير ما نستأذنه, هو شغال في الخلفية دايمًا, و احنا مش واخدين بالنا.

في علم الأعصاب:
في حاجة اسمها "classical conditioning" أو "الاشراط الكلاسيكي".
دي الآلية اللي بتخلق روابط بين حاجات ملهاش علاقة ببعضها،
لمجرد إنها حصلت مع بعض كذا مرة.

أبسط مثال: **كلب بافلوف.**
العالم الروسي بافلوف في خلال تجربته مع الكلب, لاحظ إن الكلب بيسيل لعابه لمجرد سماع صوت الجرس, بعد ما ربط في دماغه إن صوت الجرس ده بييجي بعده أكل, الكلب مقرش إن الجرس معناه أكل, دماغه هو اللي عمل الرابط لوحده.
إحنا نفس الكلام, لو كل مرة دخلت فيها المطبخ لقيت ريحة أكل حلوة, بعد فترة لمجرد إنك تشوف المطبخ, معدتك هتصوت حتى مفيش أكل, مجرد رابط في دماغك تم مع التكرار.



الربط اللاواعي ده هو اللي خلاني أركز مع البيانو, واللي بيخلي ناس تتحفز في الجيم مع أغاني معينة, واللي بيخلي اللي بيتعود ينام على صوت معين ماينامش من غيره.
دماغك بيسجل بشكل غير مباشر اللي بيحصل من مثيرات من غير ما تقول له , تكرارها بيخلق في الذاكرة روتين عقلي بشكل تلقائي.

بس فيه ناس، الربط عندها بيشتغل بشكل مختلف.
مش مختلف في النوع, مختلف في الكمية.
في ناس بتعمل روابط أكتر بكتير من الناس العادية, روابط دقيقة, روابط غريبة, روابط بتخليهم يعيشوا في عالم مختلف
منهم ناس بنسميهم عباقرة، ومنهم ناس بتتعب

(قصة هيلين ميلر)

هيلين ميلر ست عادية في الستينات من عمرها, شغلتها بسيطة, حياتها هادية, لكن الأطباء لاحظوا حاجة غريبة:
هي مش بتنسى أي حاجة. مش أي حاجة زي الأحداث المهمة أو وجوه الناس, لا حرفياً أي حاجة, ذاكرتها بتشتغل بشكل غير طبيعي, لدرجة إنها قادرة تتذكر تفاصيل دقيقة من أي يوم في حياتها من سن المراهقة أو من سن الطفولة.
الغريب إنها مش بتستحضر الذكريات عن قصد
هي مش بتفتش في أرشيفها بمزاجها, الذكريات بتجري في دماغها تلقائيًا زي شريط مفتوح, وكل ما حد يذكرها بحاجة،دماغها تفتش وتطلعلك التاريخ باليوم والشهر والساعة.



العلماء درسوها سنين، وطلعوا بنتيجة صادمة:
مشكلة هيلين مش في "الذاكرة القوية".
المشكلة إن دماغها **مش بيعمل فلترة**.
يعني إحنا الطبيعي إن دماغنا بينسي آلاف التفاصيل عشان نقدر نركز على اللي مهم. لكن هي مفيش عندها Delete، كل حاجة بتتسجل وبتفضل موجودة.

هيلين كانت بتعاني. بتقول إن ذاكرتها زي "فيلم رعب", لأنها مش قادرة تنسى حاجة وحشة حصلتلها, وبتفضل تعيشها كل شوية.
بتتذكر كل لحظة ألم, كل كلمة جرح, كل تفصيلة صغيرة كانت تتمنى تمحيها.

هيلين بتعمل ربط لكل حاجة, دماغها بيفتح ملفات كلها في وقت واحد, وبيعمل روابط بين اي حاجة وكل حاجة, من غير فلترة.
هيلين مكانتش قادرة تعيش بشكل طبيعي.

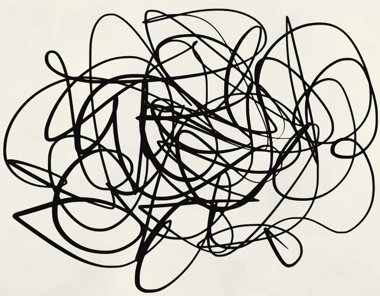
الفرق بيني وبين هيلين وبين أي حد عادي,
مش في فكرة الربط. الربط موجود عندنا كلنا.
الفرق في الفلترة.

ربنا خالقنا طول حياتنا بنعمل روابط , بس بنرمي منها كتير.
بنختار و نحافظ على اللي ينفعنا , ونسيب أو ننسي اللي مينفعناش.
هيلين مش بتقدر تختار , كل حاجة بتتسجل , وكل حاجة بتفضل.

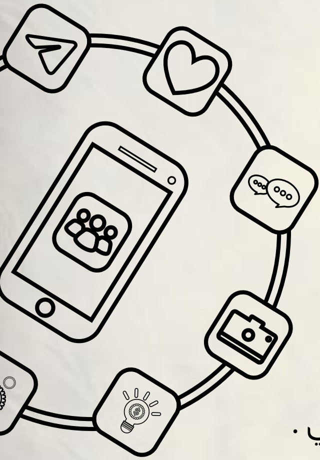
نعمة النسيان أكبر من نعمة الذكرى، بس في حالة ان لو النسيان ده باختيار, كان زماننا عايشين براحتنا , بس مش حاجة حلوة لو نسيت كل اللي ضايقك في حياتك لإن هو سبب من الاسباب اصلاً لتكوينك و تكوين النسخة النهائية منك.

أحياناً الحاجات السيئة اللي حصلت في حياتك هي سبب نجاحك و قوة شخصيتك, و عشان متنساش الدرس المستفاد.

بس ميمنعش إن فيه ناس بتعاني...
في ناس بتتأثر بكل حاجة حواليهم من غير فلترة .
اللي عنده حساسية مفرطة من الأصوات أو الأضواء معندهومش فلترة حسية: (صوت التكييف, ضوء الشباك, صوت الشارع, ...).
كل حاجة بتخش دماغهم من غير فلترة, فبيبقوا مرهقين دايمًا.
اللي بيفضل شايل ذكريات كل حد جرحه
ناس بتفضل ماسكة في كل حد آذاها, مش عشان قلبهم اسود, عشان ما عندهمش فلترة عاطفية أو نضج عاطفى.
كل موقف مؤلم بيتسجل وبيفضل موجود, وكل ما يتذكروا حد او يفتكروا حاجة معينة, يفتكروا معاه كل الألم القديم بشكل لا إرادي.



و أكتر ربط متكرر في عصرنا الحالي 2026 :
اللي بيفضل يتفرج على كل حاجة على السوشيال ميديا بدون وعي.
فيديوهات , بوستات , أخبار , آراء , بودكاستات من ناس مجهولة,
إعلانات بتتكرر و بتتشاف في كل حتة, اغاني, تريندات, كل حاجة
بتخش دماغه من غير اختيار بكمية غير طبيعية العقل مش متعود
عليها قبل كدة, و ده بيسبب نوع من فقدان الفلترة المعلوماتية.
دماغه شغال على وضع "استقبال بس",من غير فلترة ومن غير اختيار



طب إزاي تتعلم تفلتر ؟
الفلترة مهارة, زي أي مهارة, بتتطور بالممارسة.

أول حاجة : إهدى و إفصل
الدنيا مليانة معلومات, ودماغك مش مستودع,
مش كل حاجة تستاهل تدخل.
تانى حاجة: اختار روابطك بنفسك.
البيانو اللي خلاني أركز، أنا مخترتهوش, هو اللي اختارني .
بعد ما لاحظت تأثيره قدرت استعمله بقصد عشان يدخلني الموود
بشكل أسرع, بالذات وقت اللي مش عايز اعمل الحاجة المطلوبة مني.
تالت حاجة: عود دماغك يرمي.
النسيان مش عيب, النسيان نعمة, دايما خد المستفاد من الذكرى و
إتخلص من بقيتها, خد الحلو او الشئ المستفاد بس, و اللي مش مهم
سيبه, اللي بيتعبك, خرجه, حاوط نفسك بروابط ايجابية كفاية تغنيك
عن اي روابط و ذكريات سلبية لغاية ما الروابط السلبية تتفك بسبب
عدم تكرارها قدامك, **مش سهلة عارف...**
بس نفسيتك تستحق معاملة منك احسن من كدة.

الفصل السادس:

ليه ألا بذكر الله تطمئن القلوب ؟

في الفصل اللي فات، عرفنا إن دماغنا بتربط حاجات من غير ما ناخد بالنا. عرفنا إن الربط اللاواعي :

ممكن يكون نعمة (زي البيانو والتركيز).

وممكن يكون نقمة (زي هيلين ميلر).

وعرفنا إن الفلترة هي اللي بتفرق

بس هنا السؤال: ليه ربنا صمم النظام ده؟

"الكلام اللي جاي مش للمسلم بس"

الناس بتفكر إن علم النفس هو اللي اكتشف حاجات زي الاشراط الكلاسيكي والفلترة العصبية، وإن دي نظريات حديثة جت بعد تجارب وتجارب و تجارب... بس اللي بيتفهم القرآن كويس, هيلاقي إن ربنا كان عارف الكلام ده و بلغنا بيه من ١٤٠٠ سنة, وكان بيوجهنا ناحية الصح من غير ما نعرف او ناخد بالنا.

بسم الله الرحمن الرحيم:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: ٢٨)

الآية دي مش مجرد كلام عن الراحة النفسية .

الآية دي بتوصف الآلية و النظام اللي بنتكلم فيه, بتقول إن في علاقة سبب ونتيجة بين حاجتين: (ذكر الله, وطمأنينة القلب).

ربنا مش بيقول بس "اطمئنوا"، ربنا بيقول إن الطمأنينة دي مرتبطة بحاجة, زي ما بيانو معين ارتبط في دماغي بالتركيز, ربنا بيعمل في دماغ المؤمن إن ذكر الله يرتبط بالراحة.

ده مش سحر، دي هندسة إلهية.

ربنا عارف إنك بتربط...

العلم الحديث اكتشف إن الدماغ بيعمل روابط بين التجارب المتكررة.

لو كررت حاجة كذا مرة، دماغك بيبدأ يربطها بالنتيجة. وده اسمه classical conditioning.

ربنا عارف الكلام ده من قبل ما يخلق اي بني آدم.

عارف إن الإنسان لو كرر حاجة هيرتبط بيها, عارف إن العادات بتتكون بالتكرار, عارف إن المشاعر بتتعلق بالأفعال, عارف كل ده.

علشان كده، القرآن مليان تكرار.

عشان عارف إن التكرار هو اللي بيخلق الروابط في الدماغ.

الصلاة بتتكرر خمس مرات في اليوم، مش عشان ربنا محتاج صلاتك، عشان دماغك محتاج التكرار ده عشان تربط بين الصلاة والخشوع.

الصيام بيتكرر كل سنة، مش عقاب ليك ولا تكدير، ده عشان دماغك بتحتاج كل فترة تعيد الرابط بين الصبر و بين التقوى.

ربنا بيخلقلك العادة الصح , و بيعملك فلترة من غير ما تلاحظ.

لكن ممكن حد يسأل برضه:

ليه مخلناش نرتبط بحاجة تانية؟

ليه ربنا اختار الذكر بالذات؟ ليه مخلناش نطمن لمجرد إننا ناكل حاجة مثلاً، أو نلعب رياضة ، أو ننام؟

الإجابة في آية تانية:
"وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا"
(طه: ١٢٤)

ربنا عارف إن دماغك هترتبط بحاجة, أنت مش هتقدر تعيش من غير ما تعلق راحتك النفسية في شئ تاني, فأنت محتاج حاجة تطمنك, حاجة ترجع لها بسهولة, متوفرة علطول, حاجة مش بتطلب مجهود و تقدر تكررها عشان تحس إنك كويس.
لو سابك تختار براحتك, ممكن تختار حاجات تضرك, ممكن ترتبط بالمخدرات, ممكن ترتبط بعلاقات سامة, ممكن ترتبط بالمال, ممكن ترتبط بالشهرة, كل دول ممكن يبقوا مصدر طمأنينة وقتية وهمية, بس في الآخر أضرارهم اضعاف فايدتهم و هيخلوا معيشتك ضنك.

ربنا كده بيحميك من نفسك. بيقول لك أنا عارف إنك محتاج ترتبط بحاجة, يبقى ارتبط بيا أنا, أنا الأضمن و مش هتندم.
أرتبط بذكر الله, اللي هو أنقى حاجة وأبقاها, إعمل ربط بين كلامه و بين راحتك النفسية, وهتلاقي الطمأنينة مش بس وقتية, دائمة.

امثلة من حياة النبي ﷺ

النبي ﷺ كان عايش الآية دي قبل ما تنزل.
كان بيحب الخلوة في غار حراء قبل البعثة, كان بيهرب من صخب مكة ويروح يتأمل, المكان اللي بيعتزله بقى **مرتبط** عنده بالصفاء والتفكر, بعد ما نزل عليه الوحي, فضلت العبادة الليلية حاجة أساسية في حياته, لدرجة إن رجليه كانت تورم من طول القيام.
الصحابة برضه اتربوا على كده, أبو بكر كان يعرف إن القرآن مش مجرد كلام, كان يعرف إنه مربوط بحاجة في قلبه, كان بيقرا قرآن فيبكي, مش عشان تأثير الكلام بس, عشان دماغه وقلبه **اتربطوا** بالكلمة و ارتبطوا بالخشوع.
حتى في أصعب اللحظات, في الغار, والنبي معاه أبو بكر, والخوف بيشتد, النبي قال جملة صغيرة: "لا تحزن إن الله معنا". الكلمة دي كانت كافية إنها **تربط** أبو بكر بالأمان و تربطنا كلنا بعد 1400 سنة مجرد تذكير بالرابط القديم، يشتغل على طول

في علم النفس الحديث: في حاجة اسمها "إعادة الهيكلة المعرفية". الفكرة إنك بتغير طريقة تفكيرك في حاجة مؤلمة, عشان الألم يقل. بدل ما تربط الحادثة بالخوف, تربطها بالسلامة. بدل ما تربط الذكرى بالوجع, تربطها بالعبرة.
القرآن بيعمل كده بطريقة أعمق. في آيات كتير بتقول:
"إن مع العسر يسرا"، "فإن مع العسر يسرا". التكرار ده مش للتجميل, هو عشان تربط في دماغك إن بعد الشدة فرج, فأي ألم بتيجي تتذكره, الرابط ده بيشتغل.

و ربنا علطول بيحمينا من الروابط الغلط بشكل مباشر

فتلاقي: الخمر حرام, والميسر حرام, والربا حرام, مش عشان ربنا عايز يحرمك متعة, عشان كل دول بيخلقوا روابط غلط في دماغك.
الخمر بيدي شعور مؤقت بالراحة والنسيان, فيرتبط في دماغك إنه حل للمشاكل, أول ما تزعل, تلاقي نفسك عايز تشرب, ده الربط اللي ربنا بيحميك منه, عارف إن لو ارتبطت بالخمر, هتدمر صحتك وعلاقاتك وعقلك.
الربا بيدي فلوس زيادة, بيرتبط في دماغك بالغنى, بس الغنى ده مؤقت وهيدمر المجتمع كله, عشان كده ربنا حرمه.
حتى العلاقات المحرمة, لو ارتبطت بحد مش مناسبك, هتبقى مربوط بيه بطريقة صعبة تفكها, ربنا بيديك علاقات حلال عشان ترتبط صح, مش ترتبط وتندم.
كل تحريم في الإسلام وراه حماية لروابط دماغك.
ربنا مش بيقولك "لا" بس، بيقولك "لا عشان تربط صح".



إزاي تطبق ده في حياتك ؟
الخلاصة العملية لكل اللي فات:
إختار وعيك: مش كل حاجة تدخل دماغك تستاهل, اختار المحتوى اللي بتستهلكه، اختار الصحبة، اختار الأماكن.
كرر الصح: عايز ترتبط بحاجة نافعة؟ كررها, الصلاة مش هتكون مريحة من أول مرة, القرآن مش هتحس بطعمه من أول أسبوع.
العادات الروحية محتاج تكرار عشان تبقى روابط قوية.
و طبعا الامثلة دي على اي متدين مش شرط مسلمين بس
"مش محتاج توضيح"

ولو لازم تفتكر حاجة:

افتكر إن ربنا عارف.

أي حاجة ربنا أمرك بيها, وراها حكمة.

أي حاجة ربنا نهاك عنها, وراها حماية.

هو عارف إن دماغك بتربط، فوجهك ناحية الأنفع ليك.

الآية دي مش مجرد معلومة, هي وعد.

وعد من اللي خلقك إنك لو ارتبطت بيه, هتطمن.

مش طمأنينة وقتية, طمأنينة أصلية, مش راحة عابرة,
راحة في القلب والعقل والدماغ والجسم كله.

الربط اللاواعي اللي بنتكلم عليه في الكتاب ده ربنا
عارف أصوله قبل ما نكتشفها احنا كبشر وصمم لك
نظام عبادة كامل عشان توجه روابط دماغك
"ناحية الصح".

و ألا بذكر الله تطمئن القلوب



الفصل السابع

الوجع اللي مش مسموع.. عمره ما بيروح

في لحظة وقوعك في مشكلة، أول حاجة بتدور عليها هي إيه؟
مش حد يحللك مشكلتك, مش حد يقدملك حل سحري, مش حد ينصحك ولا يعاتب افعالك, أول حاجة بتدور عليها **هي حد يسمعك**.

حد بس ترميله همومك وتقول له أنا تعبان, وهو يسمع من غير ما يقاطع, من غير ما يقلل, من غير ما يقول لك "منا قولتلك بلاش كدة".
طب ليه؟ ليه مجرد إن واحد تاني عرف اللي جواك بيخفف الحمل؟
ده مش سحر, مش تلقائية او عشوائية, دي فيزياء نفسية بحتة.



في علم النفس، الظاهرة دي ليها اسم: **التأكيد الخارجي للتجربة.**
الاسم ده معناه البسيط إن مشاعرك السلبية مش مجرد وجع عابر, هي بالنسبة لدماغك دليل, وإثبات, وشاهد على إن فيه حاجة وحشة حصلت ليك فعلاً.
تخيل معايا كده: حد آذاك, جرحك, خانك, الألم اللي جواك ده هو اللي بيقول لك إن الحاجة دي حصلت, **هو الدليل الوحيد اللي معاك** إنك إتأذيت, لو سبت الألم ده او تنازلت عنه و قلت مش مهم،
يبقى كأنك بتقول إن اللي حصل مكنش مؤلم, يبقى المؤذي صح,
وأنت اللي كنت بتعيط من غير سبب.

فلما بتتمسك بمشاعرك السلبية
أنت مش بتتمسك بالوجع, أنت بتتمسك بـ الحقيقة.
أنت بتتمسك باللي حصل, أنت بتقول للدنيا: أنا مش مجنون، أنا فعلاً اتأذيت. المشاعر دي هي الصورة الوحيدة اللي تثبت إن في جريمة حصلت في حقى.
الخزنة اللي جواك ضاقت بالأحمال, وأنت مش عايز ترميها لأنك لو رميتها, يبقى إيه اللي يثبت وجودها أصلاً ؟

تعرف ليه المحاربين القدماء بعد كل معركة,
كانوا يقعدوا حوالين النار ويحكوا؟



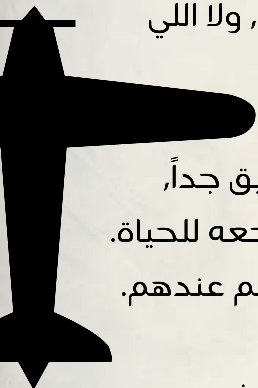
مش عشان يتسلوا, مش عشان يتباهوا.
كانوا بيحكوا التفاصيل: مين مات قدام عينيهم, مين اتقتل بإيدهم, الخوف اللي دخل في قلوبهم وهم بيواجهوا السيوف.
كانوا يحكوا عشان يطلعوا الوجع اللي جواهم, ويحطوه قدام النار, ويخلوا اللي حواليهم يسمعوا الكلام و هما بيدوه للنار تحرقه...
النار كانت أول معالج نفسي في التاريخ,والرفقة كانت أول شاهد.
العلاج النفسي الحديث مختلفش كتير:
في علاج الصدمة (Trauma Therapy), في طريقة اسمها "العلاج بالسرد" أو Narrative Exposure Therapy, الفكرة ببساطة إن الصدمة اللي مش بتتقال بتفضل عالقة في الجسم, مش بس في الدماغ, بتفضل في العضلات, في الأعصاب, في ضربات القلب, لكن لما بتحكيها, بتتحول من جسم لـ قصة, ولما تتحول لقصة, بتقدر تشوفها من برا, مش تكون جواها, ولما حد يسمعك, بتخلق نسخة تانية من الحدوتة لكن خارج مكانها الاساسي , **بتخلق شاهد غيرك.**

وبكده، الدليل بقى موجود...
تقدر تسيب الوجع اللي جواك، عشان فيه حد غيرك برا بقى شايل معاك الحقيقة.

(هحكيلك قصة سريعة)

فيكتور فرانكل، الطبيب النفسي النمساوي، كان واحد من اللي عايشوا محرقة اليهود في الحرب العالمية الثانية.
دخل أربع معسكرات اعتقال، وشهد موت أهله وإخواته قدام عينيه.
بعد ما خرج، كتب كتاب مشهور اسمه **"الإنسان يبحث عن المعنى"**.

في الكتاب ده، فرانكل بيحكي حاجة مهمة: الناس اللي قدرت تعيش وتخرج من المعسكرات، مش أقوى الناس ولا أصح الناس، ولا اللي عندهم عضلات، كانوا اللي عندهم سبب يعيشوا عشانه.



سبب يحكوه، سبب يكتبوه، سبب يرجعوا عشانه.
هو نفسه كان بيحاول يكتب مسودات كتابه على ورق رقيق جداً، بيخبيه في جيبه، كان بيكتب عشان يكون عنده حاجة ترجعه للحياة.
الكتابة كانت شاهد على إنه عايش، على إنه إنسان مش رقم عندهم.
حتى لو محدش قراها، هو قراها، هو شافها.
عشان الوجع لما يتكتب بيبدأ يخف، لما هيتحكى هيبدأ يخرج.



(خد حكاية تانية عارفك بتحب الحكايات)

في حرب فيتنام، كان فيه جندي أمريكي اسمه تيم أوبراين.
بعد ما رجع من الحرب, فضل سنين مايقدرش يتكلم عن اللي شافه.
كان عايش في عزلة, أحلام يقظة, رعب ليلي, مش عايز يفتكر, ومش عايز ينسى, فايق في المنطقة الرمادية اللي فيها الوجع عايش مش بيموت. بعد سنين طويلة, قرر يكتب, كتب قصة قصيرة, بعدين قصة تانية, بعدين رواية مشهورة اسمها "الأشياء التي حملوها".
مكانش بيكتب عن الحرب, كان بيكتب عن الجنود, عن الخوف, عن الرعب، عن الصحاب اللي ماتوا.



في مقابلة معاه, قال جملة بقت مشهورة:
"كتبت عشان أنقذ نفسي... كتبت عشان اللي ماتوا يعيشوا في كلماتي، مش في كوابيسي."
هو نقل الوجع من جسده للورق. الورق بقى شاهد. و هو بقى حر.

دلوقتي, في عيادات العلاج النفسي في حاجة اسمها "المساحة الآمنة", مكان المفروض يكون فيه كرسي مريح, وإضاءة هادية, و شخص بيسمع من غير ما يحكم. اللي بيدخلوا هناك, مش عشان حد يديهم حلول, عشان حد يسمعهم اكتر, عشان حد يكون شاهد على ألامهم.
في جلسات الدعم الجماعي, في ناس بتقعد تحكي لبعض قصص الإدمان, قصص الفقدان, قصص الخيانة, لما واحد بيحكي, الباقيين مش بيتكلموا, بيسكتوا, السكوت ده مش فراغ, السكوت ده رسالة: إحنا شايفينك. إحنا مصدقينك. إحنا شاهدين معاك على اللي حصل.

في كتاب “The Body Keeps the Score” للعالم بيسيل فان دير كولك, بيقول حاجة مرعبة: **الجسد لا ينسى**.
الصدمة اللي مش بتتحكى بتفضل عايشة في الجسم, بتأثر على التنفس, على ضربات القلب, على طريقة النوم, الوجع اللي مش مسموع بيفضل يلف جواك لغاية ما يطلع في صورة مرض.
والعلاج الوحيد، أو على الأقل الأول، هو إنك تلاقي حد ترميله الوجع ده, و ده مش كلام عاطفي, دي أبحاث.
وجود “شاهد“ على ألمك بيغير طريقة عمل المخ، بيقلل نشاط المناطق المسؤولة عن الخوف، وبيزود نشاط المناطق المسؤولة عن الأمان , فالمشاعر السلبية مش عدوك, هي دليلك على إنك عايش.
وإن حاجات حصلتلك, بس الدليل ده تقيل لو فضلت شايله لوحدك هتتكسر.
الشفاء بيبدأ لما تلقى حد ترميله جزء من الحمل. مش عشان هو يحله, لكن عشان هو يشهد معاك إنك كنت شايله.
لما يبقى في ناس تانية عارفة إنك تعبان, تقدر تسيب شوية من التعب, مش محتاج تثبت لنفسك إنك متأذي, الدليل بقى عند غيرك.
وده بيرجعنا لفكرة الكتاب الكبيرة: **“الربط”** , إحنا مش مخلوقين نعيش في جزر منعزلة, حتى في وجعنا, محتاجين نتواصل.
محتاجين حد يكون الطرف التاني في خيط حياتنا.
الربط مش بس بين العلوم والفنون و بين الأكل والمزيكا,
مش بس بين الذرات والكواكب, أعمق ربط هو الربط بين قلبين.
واحد موجوع, و واحد سامعه, ده حل كافي لحل أي وجع.

لأن الوجع اللي مش مسموع عمره ما بيروح....

الفصل الثامن :
الطريقة ولا المعلومة ؟

في الفصل اللي فات، كنا بنحكي عن الوجع المكبوت، وعن قد إيه وجود حد يسمعك بيغير فيك حاجات كتيرة.
قعدت أفكر بعد ما خلصت كتابة الفصل ده في حاجة غريبة :
الطريقة اللي كنت بحكي بيها القصص الصغيرة، نفس الطريقة دي ممكن نستخدمها في شرح حاجة تانية خالص.



لما بنحكي قصة, بنبدأ من أولها, بنمهد, بنبني الحدوتة, نوصل للذروة, نخلص, الطريقة دي مش بس للحكي, دي طريقة تفكيري.
وانا اكتشفت إن كل حاجة اتعلمتها في حياتي, اتعلمتها بنفس الطريقة, الفرق بس في الشئ اللي بتعلمه.

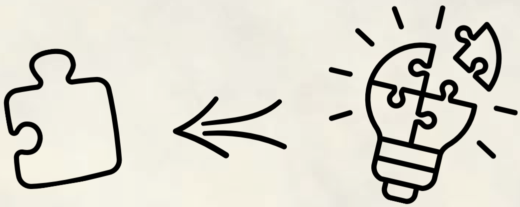
(هديك مثال في حاجة حصلتلي شخصياً)

لما كنت في المرحلة الإعدادية, كنت بكره النحو. مش بكرهه عشان صعب بس, بكرهه عشان مكنش عارف ليه أنا بذاكره أصلاً.
كانوا بيقولوا لي "النحو بيعلمك تكتب صح"، وأنا مش شايف إن الكتابة الصح محتاجة كل التعقيدات دي, حتي الكتاب ده كاتبه بالعامية عشان دي الطريقة اللي عايز اسمع بيها مش عايز محاضرة.

فضلت سنين وانا شايل من النحو ذكريات مش حلوة. بس اللي لفت نظري بعد كده, إن الطريقة اللي كنت بفكر بيها في مسائل النحو, هي نفس الطريقة اللي بشتغل بيها دلوقتي في البرمجة ...

لما بتواجهك مشكلة في البرمجة, بتفصصها حتت صغيرة, تاخد كل حتة لوحدها, تشوف علاقتها بالحتت التانية, وبعدين تركبها تاني. بالظبط زي ما كنت بعمل في إعراب الجملة الطويلة.

النحو نفسه يمكن مفدنيش في الكتابة قد ما كنت متخيل, لكن طريقة التعامل معاه اتعلمت منها حاجة اكبر بكتير.
اتعلمت إن أي حاجة معقدة, لو فصصتها قطع صغيرة, بتتبسط.



أخويا الصغير كان بيبوظ الطبخ أول ما يجربه, كان بيقلب الأكل, بيحرقه, بيزهق بسرعة, بعدين دخل في هواية تانية خالص :
تركيب المكعبات الكبيرة, كان يقعد ساعات يرتب القطع الصغيرة, يقرا التعليمات, يعيد لو غلط, ويفرح بالشكل النهائي.
و في مرة كنت واقف جنبه وهو بيبوظ وجبة تانية، قلت له "افتكر كنت بتعمل إيه مع المكعبات, كنت بتبص للتعليمات كويس, بتفصل كل خطوة, بتعيد لو غلط. الأكل زيه بالظبط."
من ساعتها, نظرته للطبخ اتغيرت, و بقا كل طبخة بتطلع احلى من الاكلة اللي قبلها .

طب إزاي ده بيحصل بشكل علمي ؟

في علم النفس في حاجة اسمها:

"نقل التعلم" أو Transfer of Learning

الفكرة إنك مش بتتعلم حاجة واحدة بس, انت بتتعلم طريقة.
ودماغك بيخزن الطريقة دي, وبعدين بيحاول يطبقها في أي حاجة جديدة شبهها.
الطفل اللي اتعلم يربط جزمة, بيقدر يربط أي حاجة تانية فيها أربطة.
لأن دماغه اتعلم "إزاي يمسك الخيطين ويعمل عقدة بشكل عام".

إنت كمان كده. أي حاجة اتعلمتها في حياتك, سواء كانت صعبة أو سهلة, نافعة أو مش نافعة, سابت في دماغك أثر, و الأثر ده مش المعلومة نفسها, دي الطريقة اللي استقبلت بيه المعلومة.

السؤال بقى: إزاي نستغل الحكاية دي؟

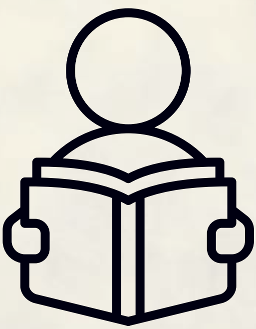
أول شئ : لما تتعلم حاجة جديدة، اسأل نفسك سؤالين:
"إيه اللي اتعلمته؟", و "أنا اتعلمت ده إزاي؟"
الخطوات اللي مشيت فيها, الطريقة اللي رتبت بيها المعلومات إزاي كنت بتراجع, إزاي كنت بتغلط وتعدل.
دي كلها أساليب هتفيدك في حاجات تانية.

تانى شئ : لما تواجه مشكلة في مجال، افتكر إنك واجهت مشاكل قبل كده, يمكن تكون مختلفة في الشكل, لكن متشابهة في الجوهر, مشاكل الشغل ممكن تكون نفس نمط مشاكل العلاقات.
طريقة حلك لموقف مع صديق, ممكن تنفع مع زميل في الشغل

تالت حاجة: متستهونش بالحاجات البسيطة اللي اتعلمتها.
اللعب اللي لعبتها وانت صغير, الحرف اللي اشتغلتها, الهوايات اللي جربتها وسيبتها, كلها سابت فيك حاجة, كلها علمتك طريقة نظر, طريقة تعامل, طريقة صبر, تعلم من الخطأ و كيفية تعديل.

و بشكل عام ده يرجعنا لنظرية الافلاك لمرة تانية .
إنك متخافش تجرب , تجرب حاجات مختلفة عن بعضها طول ما انت لسه عندك الفرصة انك تجرب , لعل و عسى تلاقي حل مشكلتك في مكان تاني عن اللي انت فاكره .

فكان السؤال اللي بدأت بيه : الطريقة أهم ولا المعلومة ؟
في الحقيقة الاتنين , ولا ينفع تتعلم طريقة شئ من غير حافز او جايزة مستنياك في الاخر بعد ما تعمل الشئ ده.
ولا ينفع تعرف المعلومة من غير ما تطلع بإستفادة إكسترا تلقائية عن طريقة تعلمك للمعلومة دي, دي في حد ذاتها معلومة.
زي القراية و الكتابة كدة , بييجوا سوا...



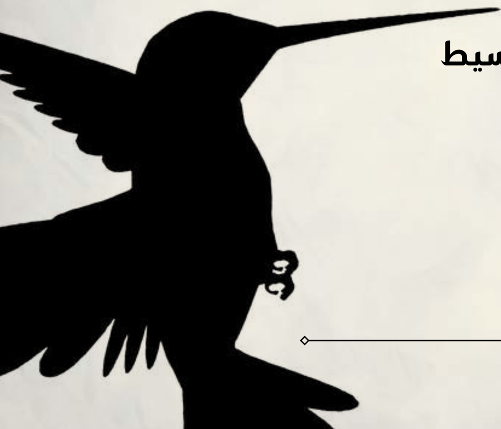


في النهاية...
أنا مش عايز منك حاجة...

مش عايزك تحفظ اللي قريته، ولا عايزك تطبق كل حاجة على طول، ولا عايزك تبقى حد تاني غير نفسك (احمد مكي عارف)

أنا كنت بكتب الكتاب ده لنفسي أصلاً.
الأفكار اللي في دماغي كانت مشتتاني، كانت زي أكلات كتير في طبق واحد ومش عارف أكل إيه الأول, كنت محتاج أرتبهم، أحطهم على ورق، أشوفهم قدامي عشان أتنفس و اريح عقلي من اللي جواه شوية...

لما حطيتها على الورق، حسيت إن الورق ده يستاهل إن حد تاني يقراه. مش عشان أنا كاتب حاجة عظيمة، عشان الأفكار اللي فيه كانت محتاجة تخرج، ولما خرجت لاقيت ناس زيي كتير عندهم نفس الحيرة ونفس الفضول.



فتعالى نودع رحلتنا سوا بتبسيط بسيط
لكل اللي اتكلمنا فيه...

يمكن تلاقي نفسك قدام حاجة في يومك، حاجة بسيطة زي حجر في الشارع أو كوباية مية، وتفتكر فجأة إن ليها أكتر من منظور.
إن البنا يشوفها حاجة، والجيولوجي يشوفها حاجة تانية، وإنك لو حاولت تشوفها من عيون غيرك، الدنيا هتتسع قدامك.
جرب كده مرة حاول تغير الزاوية, هتلاقي ان الدنيا اكبر بكتير.

يمكن تلاقي نفسك عايز تعمل حاجة جديدة، فتفتكر إنك مش محتاج تخترع حاجة من الصفر. خد حاجتين موجودين حواليك، حاجتين ملهومش علاقة ظاهرياً، وجرب تربطهم.
البرجر كان موجود، بس محدش جمعه كده قبل كده. العلاج بالذهب كان مستني حد يشوف العلاقة,
مش شرط تنجح من أول مرة، بس No risk No fun.

يمكن تلاقي نفسك تايه بين حاجات كتير، مش عارف تركز.
افتكر ساعتها إنك مش محتاج تعرف كل حاجة.
دافنشي عبقري مش لأنه عرف كل حاجة، لأنه ركز في اللي بيعمله, وفي ناس بتعرف كل حاجة وبتعيش تعبانة.
اختار حاجة تكون نقطة ارتكاز ليك، وخلي الباقي يدور في فلكها.
على فكرة، دافنشي نفسه كان بيسيب مشاريع كتير مبيكملهاش، فعادي لو إنت كمان توهت في النص.

يمكن تلاقي نفسك خايف تتغير، خايف تندم بسبب ماضيك.
افتكر إنك مش نفس الشخص من سبع سنين، خلاياك بتموت وبتتجدد، ذراتك بتتغير، إنت في حالة تدفق دايم. عادي تندم، عادي تغير رأيك، عادي تبدأ من جديد. التغيير مش خيانة للماضي، التغيير سنة الكون.

يمكن تلاقي نفسك بتتأثر بحاجة من غير ما تعرف ليه.
أغنية معينة بتغير مزاجك، ريحة معينة بتجيبلك ذكريات،
حد معين بياخد منك طاقة، فراقب نفسك شوية.
إختار وعيك، اللي بيديك طاقة، كرره. اللي بياخد منك طاقة ودعه، و لما تنفذ هتلاقيها اسهل من اللي كنت فاكره.

يمكن تلاقي جواك وجع قديم مش عارف تنساه. افتكر إن الوجع اللي مش مسموع بيفضل متعلق، دور على حد تثق فيه، وارميله اللي جواك. مش لازم يحل، يكفي إنه يسمع.
وافتكر إنك كمان ممكن تكون الودن اللي بتسمع لغيرك،
في ناس حواليك محتاجة مجرد حد يقول لها "أنا سامعك".

وفي الآخر، مهما حصل، افتكر إنك جزء من حاجة أكبر منك.
الذرات اللي جواك كانت في نجوم، والماية اللي في دمك طارت في السما والجبال والانهار قبل ما توصل لك لغاية كوبايتك.
إنت مش لوحدك، إنت مش منفصل، إنت مربوط....
مربوط بكل حاجة...

شكرا...
كونك توصل للنقطة دي بيثبتلي ان الكلام له
قيمة عند غيري مش انا بس.
و بيثبت اني مش لوحدي اللي فضولى.
شكرا لوقتك في قراية اول كتاب ليا في حياتي
و أتمني ميكونش الأخير...
أتمني تكون استمتعت بالتجربة دي.

و عشان منبقاش أنانيين
لو عجبك الكتاب إهديه لحد عزيز عليك

نلتقى في كتاب أخر مع اسئلة أخرى
السلام عليكم و رحمة الله و بركاته



"كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ"

إنت كنت بتقرا الآية دي على إنها حقيقة فلكية، صح؟

طب لو قلت لك إن كل حاجة في حياتك ليها "فلك"؟

مش بس الكواكب والنجوم..

اللي بتحبه، اللي بتخاف منه، اللي بتفكر فيه..

كل حاجة ليها مدار.

المشكلة إننا بنشوف المدار بتاعنا بس.

ده مش كتاب فلسفة ولا دين ولا علم نفس

أنا بس خدت بالى من حاجة...

إن الدنيا أكتر من اللي إحنا شايفينه

على محمد الهوارى



إنسان زيك، بيمشي في الشارع وبتجري في دماغه أسئلة.

مش أستاذ جامعة ولا عالم ولا فقيه .

مجرد واحد قرر يكتب اللي شايفه.. وبكل فخر، ده أول كتاب ليه

